WorkFit-B, HD

www.ergotron.com
USA **1-800-888-8458**
Europe **+31 (0)33-45 45 600**
China **86-769-86018920**

For service and warranty visit www.ergotron.com
Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
Ga voor service en garantie naar www.ergoton.com
Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
有关服务和保修，请访问 www.ergotron.com

www.ergotron.com

User's Guide - English
Guía del usuario - Español
Manuel de l'utilisateur - Français
Gebruikersgids - Nederlands
Benutzerhandbuch - Deutsch
Guida per l'utente - Italiano
Användarhandbok - svenska
ユーザーガイド：日本語
用户指南 ：汉语

Importante! Al termine dell'installazione, sarà necessario regolare questo prodotto. Verificare che tutte le apparecchiature siano correttamente installate sul prodotto, prima di cercare di eseguire le regolazioni. Questo prodotto deve spostarsi in modo uniforme e scorrevole attraverso l'intero raggio di movimento, nonché restare fermo nel punto in cui viene collocato. Se gli spostamenti appaiono troppo agevoli o troppo difficoltosi, oppure se il prodotto non resta nelle posizioni previste, attenersi alle istruzioni sulla regolazione per ottenere spostamenti uniformi e scorrevoli. In base al prodotto e alla regolazione, è possibile che siano necessari molti giri per notare la differenza. Ogni volta che si aggiungono o tolgono apparecchiature dal prodotto, determinando una modifica nel peso del carico montato, occorre ripetere questi passaggi di regolazione, per garantire un funzionamento sicuro e ottimale.

Stimatore del peso della superficie di lavoro in legno	
Spessore della superficie di lavoro	Peso stimato per piede quadrato
0.80" (20 mm)	**2.9 lbs (1.32 kg)**
1.25" (32 mm)	**4.5 lbs (2.04 kg)**
1.75" (44 mm)	**6.3 lbs (2.86 kg)**

***Il peso totale della superficie di lavoro e dell'apparecchiatura montata deve essere < 40 kg (88 lbs). La superficie di lavoro deve soddisfare tutti i requisiti inerenti alle specifiche di variabilità di dimensioni e peso.**

ATTENZIONE! L'aggiunta di accessori può influire negativamente sulle prestazioni di ribaltamento.

Esame dei simboli di pericolo

Questi simboli avvisano gli utenti di una condizione di sicurezza che richiede attenzione. Tutti gli utenti devono essere in grado di riconoscere e comprendere il significato dei seguenti Pericoli per la sicurezza, se compaiono sul prodotto o all'interno della documentazione. I bambini non in grado di riconoscere e reagire nel modo appropriato ai Pericoli per la sicurezza non devono utilizzare questo prodotto senza la sorveglianza di un adulto!

Simbolo	Indicazione di avvertenza	Livello di pericolo
	NOTA	Le NOTE contengono informazioni importanti per un uso migliore del prodotto.
	ATTENZIONE	Il simbolo ATTENZIONE segnala un potenziale danno all'hardware o la perdita di dati e spiega come evitare il problema.
	AVVERTENZA	Le AVVERTENZE indicano la possibilità di danni agli oggetti, infortuni o morte.
	ELETTRICO	L'indicazione Elettrico indica un pericolo elettrico incombente che, se non evitato, potrebbe causare infortuni, incendi e/o morte.

Sicurezza

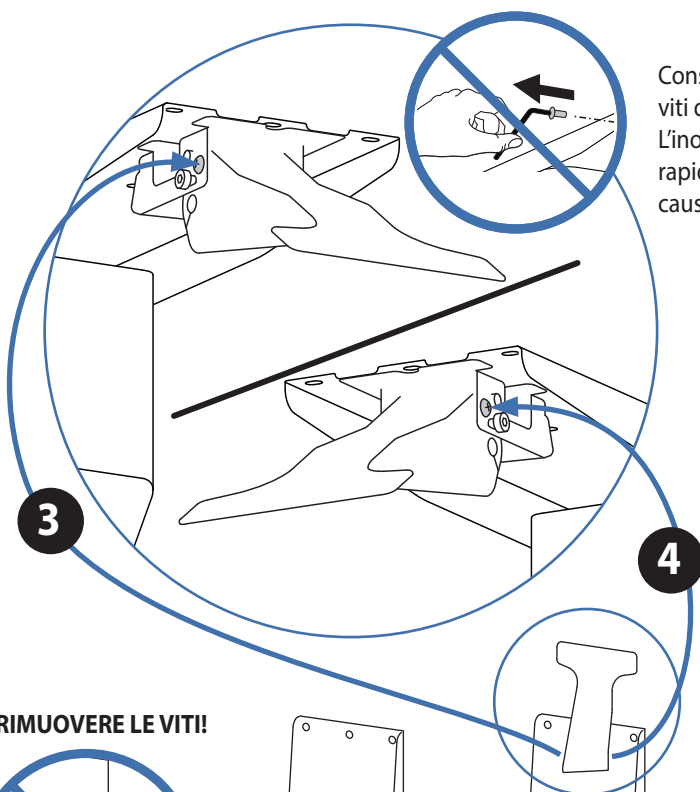
Minimize Lift Strength BEFORE:
- Removing Mounted Equipment
and
Insert 4 Stop Screws BEFORE:
- Shipping or Storing (i.e. when Desk is not upright).
To Minimize Lift Strength
Refer to installation manual for instructions on how to minimize lift strength.
To Insert 4 Stop Screws
Refer to installation manual for instructions on installing stop screws.
Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!
For More information and instructions visit www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at **1-800-888-8458**.
826-901-00

AVVERTENZA
RISCHIO DI URTO
Le parti mobili possono rompersi e tagliare
Ridurre al minimo la tensione di sollevamento PRIMA di:
rimuovere le apparecchiature montate
spedire o immagazzinare la scrivania
Per ridurre al minimo la tensione di sollevamento
Per ridurre al minimo la tensione di sollevamento
1. Rilasciare il freno a mano e sollevare la superficie di lavoro fino alla posizione più alta.
2. Girare in senso antiorario i dadi di regolazione dietro le gambe fino al loro arresto (è possibile che siano necessari 40-60 giri per gamba).
L'inosservanza di questa avvertenza può causare gravi lesioni personali o danni alle proprietà!
Per ulteriori informazioni e istruzioni, visitare il sito web www.ergotron.com o rivolgersi al servizio clienti Ergotron al numero USA 1-800-888-8458.

Consultare l'appendice A in fondo al presente manuale
Consultare l'appendice B in fondo al presente manuale

Sicurezza

AVVERTENZA! Su questo prodotto sono state preinstallate viti di arresto, al fine di fissarlo in posizione compressa durante la spedizione e l'installazione. NON rimuovere tali viti fino a quando non sarà richiesto di farlo nelle presenti istruzioni. Prima di iniziare l'installazione, verificare che tali viti siano in sede. L'inosservanza delle presenti istruzioni può causare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali. Se in tali punti non risultano installate tutte le 4 viti di arresto a testa scanalata a croce, rivolgersi al servizio clienti prima di continuare l'installazione.

NON RIMUOVERE LE VITI!

IMPORTANTE!

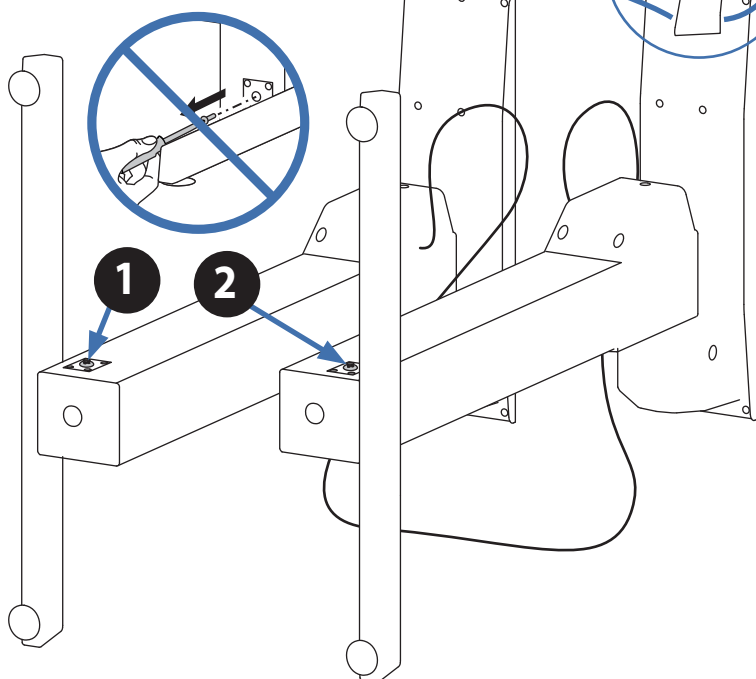
Conservare queste viti di arresto e le istruzioni. Installare le viti di arresto quando il prodotto viene spedito o riposto. L'inosservanza delle presenti istruzioni può determinare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

3

4

NON RIMUOVERE LE VITI!

1

2

Sicurezza

Importante! Al termine dell'installazione, sarà necessario regolare questo prodotto. Verificare che tutte le apparecchiature siano correttamente installate sul prodotto, prima di cercare di eseguire le regolazioni. Questo prodotto deve spostarsi in modo uniforme e scorrevole attraverso l'intero raggio di movimento, nonché restare fermo nel punto in cui viene collocato. Se gli spostamenti appaiono troppo agevoli o troppo difficoltosi, oppure se il prodotto non resta nelle posizioni previste, attenersi alle istruzioni sulla regolazione per ottenere spostamenti uniformi e scorrevoli. In base al prodotto e alla regolazione, è possibile che siano necessari molti giri per notare la differenza. Ogni volta che si aggiungono o tolgono apparecchiature dal prodotto, determinando una modifica nel peso del carico montato, occorre ripetere questi passaggi di regolazione, per garantire un funzionamento sicuro e ottimale.

AVVERTENZA!
Durante l'installazione tenere lontani i cavi del freno dall'asta di sincronizzazione e dalle traverse!
Se non si tengono i cavi del freno lontani dall'asta di sincronizzazione e dalle traverse, il movimento di sollevamento potrebbe risultare più stretto e si potrebbero verificare danni alle apparecchiature e infortuni! Per maggiori informazioni, consultare il manuale di istruzioni.

AVVERTENZA! PERICOLO DI RIBALTAMENTO!
Quando si montano gli accessori su Work-Fit-D, devono restare entro lo spazio di ingombro. Non montare accessori oltre la superficie di lavoro anteriore e posteriore! L'inosservanza di questa avvertenza può causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.

Componenti

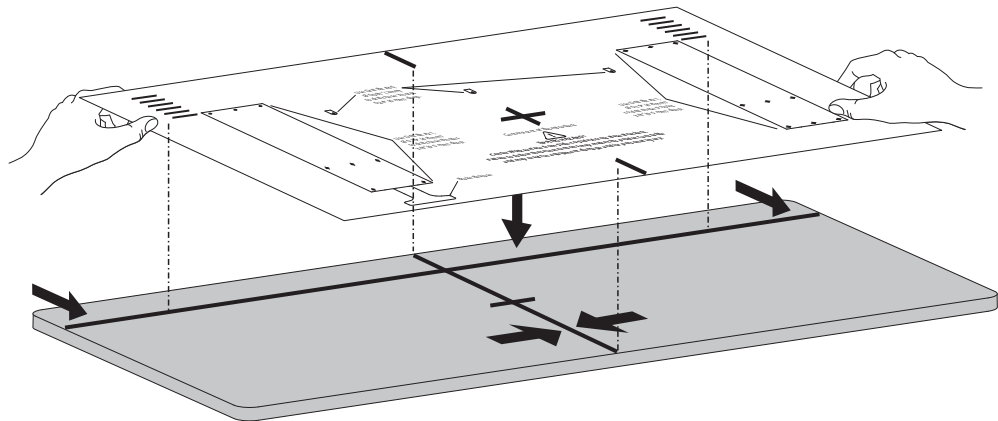
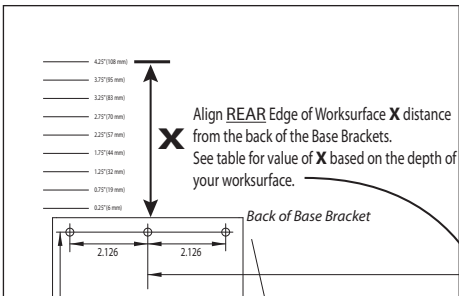
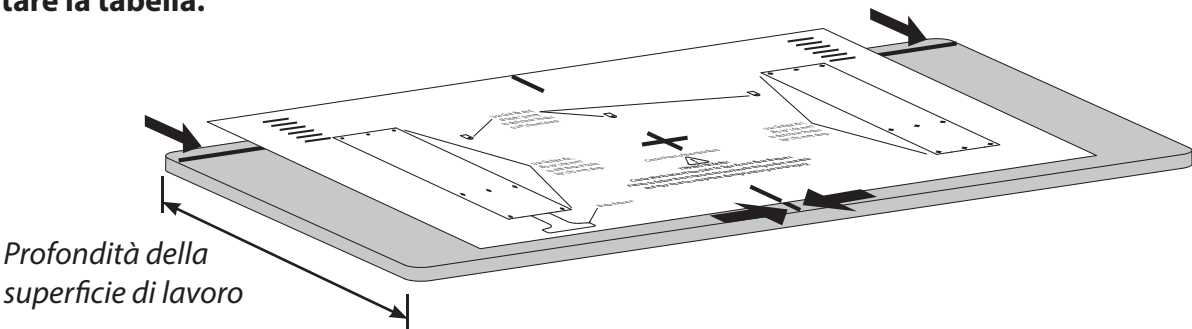
	A	B	C
1	1x 1x	1x 2x	
2		16x M5 x 6mm	17x #12-14 x 5/8″
3	3x 2x	3x M2.9 x 8mm	4x ST3.9 x 16mm
4	1x		1x 2.5 mm

Utensili necessari

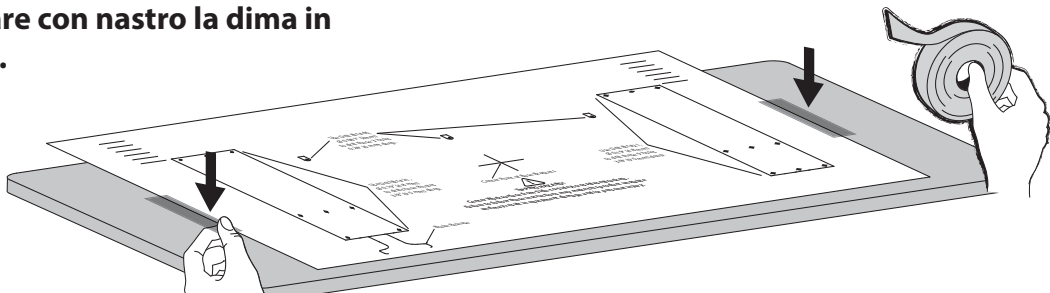
Fasi di approntamento

1

Collocare la superficie di lavoro su un pavimento pulito con il lato superiore rivolto verso il basso.

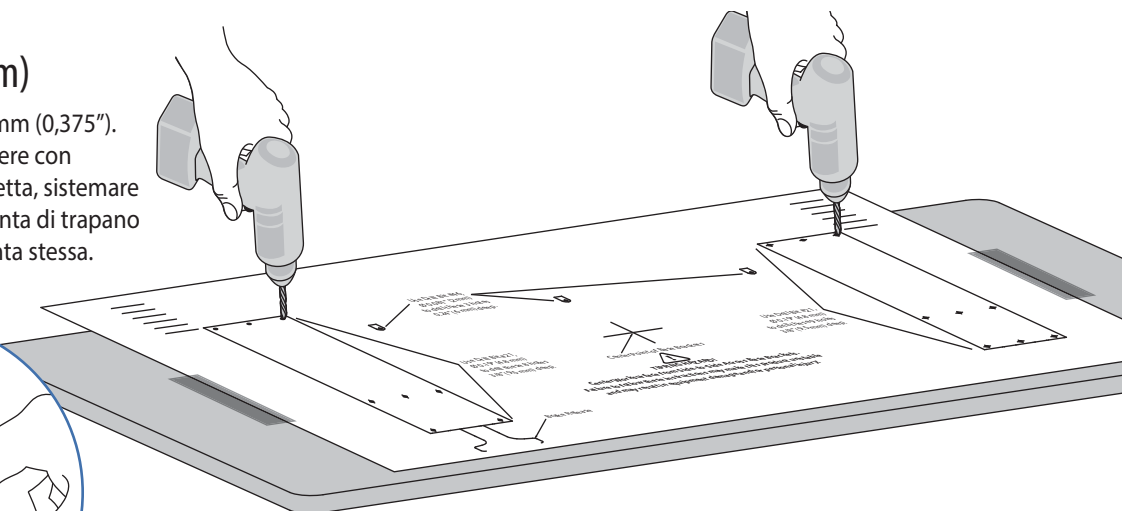
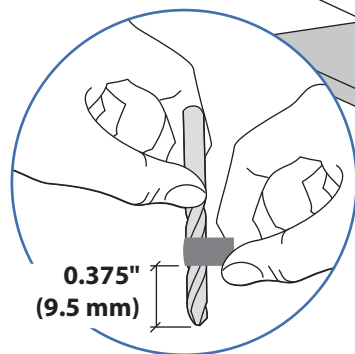
Centrare la dima fianco a fianco sulla superficie di lavoro.

Allineare il bordo POSTERIORE della superficie di lavoro alla distanza X dal retro delle Staffe di base.
Per conoscere il valore X corrispondente alla profondità della superficie di lavoro in oggetto, consultare la tabella.

Depth of Worksurface	X
23.50 - 24.25″	0.25″
24.25 - 25.00″	0.75″
25.00 - 25.75″	1.25″
25.75 - 26.50″	1.75″
26.50 - 27.25″	2.25″
27.25 - 28.00″	2.75″
28.00 - 28.75″	3.25″
28.75 - 29.50″	3.75″
29.50 - 30.25″	4.25″

Depth of Worksurface	X
597 - 616 mm	6 mm
616 - 635 mm	19 mm
635 - 654 mm	32 mm
654 - 673 mm	44 mm
673 - 692 mm	57 mm
692 - 711 mm	70 mm
711 - 730 mm	83 mm
730 - 749 mm	95 mm
749 - 768 mm	108 mm

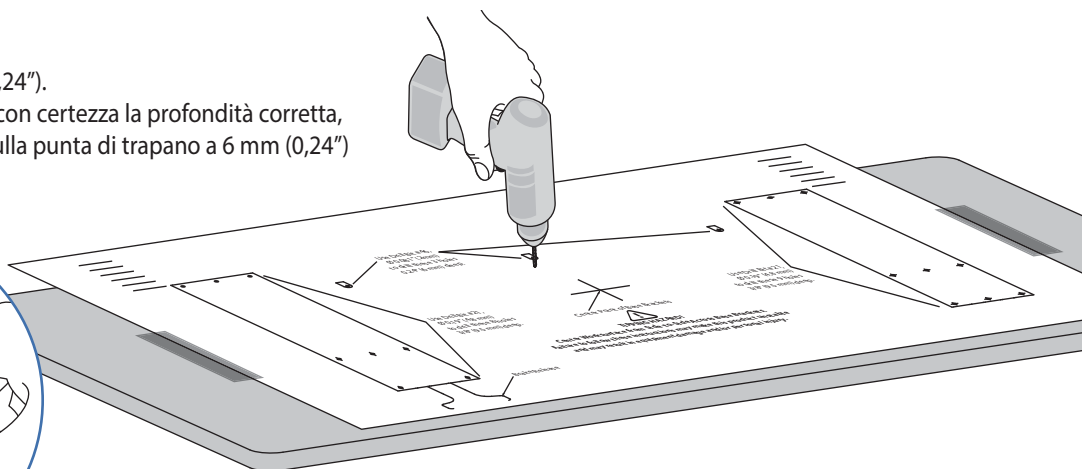
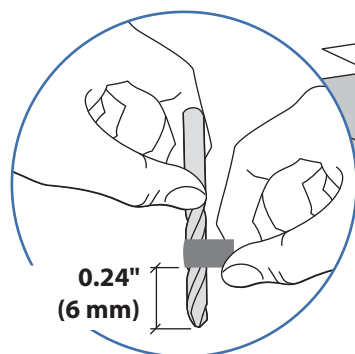
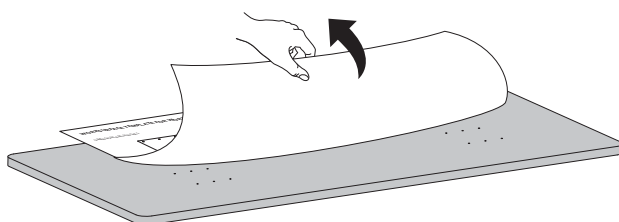
Fissare con nastro la dima in sede.

Fasi di approntamento

Servendosi della punta di trapano specificata, praticare i 17 fori per la base.

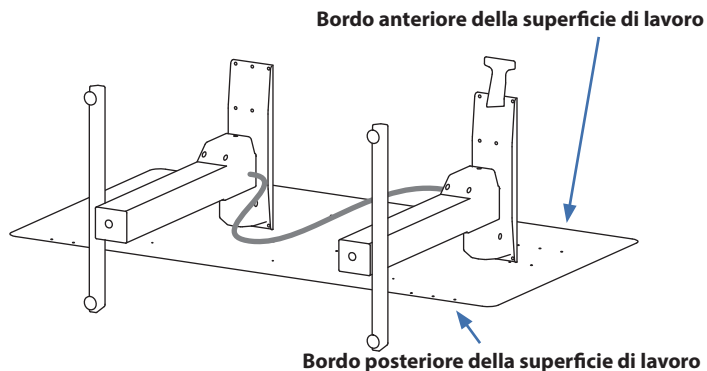
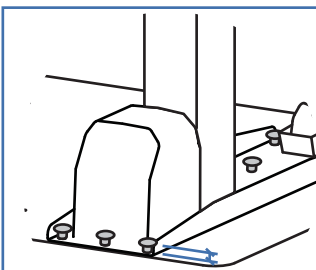
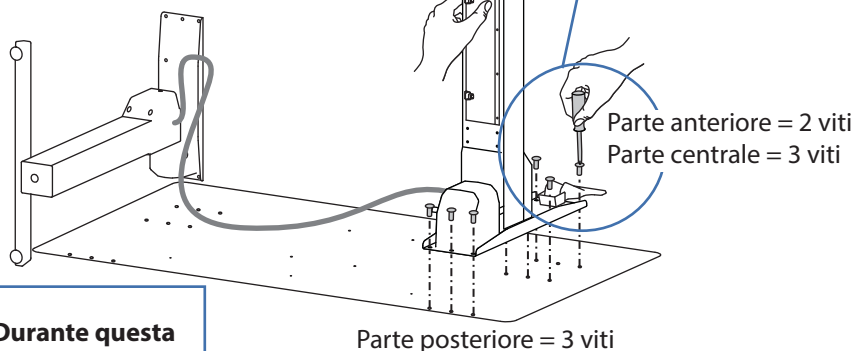
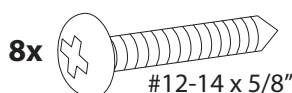
#12, Ø 0.19" (4.8mm)

Praticare fori profondi 9,5 mm (0,375").
SUGGERIMENTO: Per ottenere con certezza la profondità corretta, sistemare un pezzo di nastro sulla punta di trapano a 9,5 mm (0,375") dalla punta stessa.

Servendosi della punta di trapano specificata, praticare i 3 fori per le fascette.

#46, Ø 0.081" (2mm)

Praticare fori profondi 6 mm (0,24").
SUGGERIMENTO: Per ottenere con certezza la profondità corretta, sistemare un pezzo di nastro sulla punta di trapano a 6 mm (0,24") dalla punta stessa.

Togliere la dima.

Fasi di approntamento

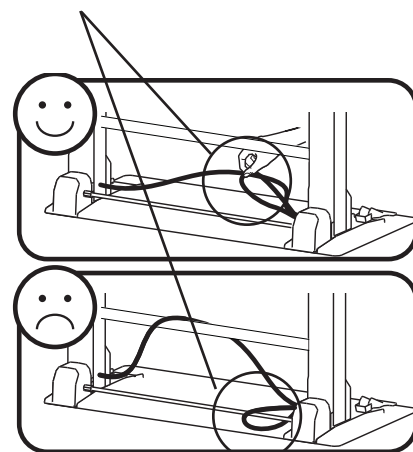
2 **Collocare la superficie di lavoro su un pavimento pulito con il lato superiore rivolto verso il basso. Posizionare con cura la gamba con il freno a mano sull'estremità destra della superficie di lavoro. Posizionare l'altra gamba sull'estremità sinistra.**

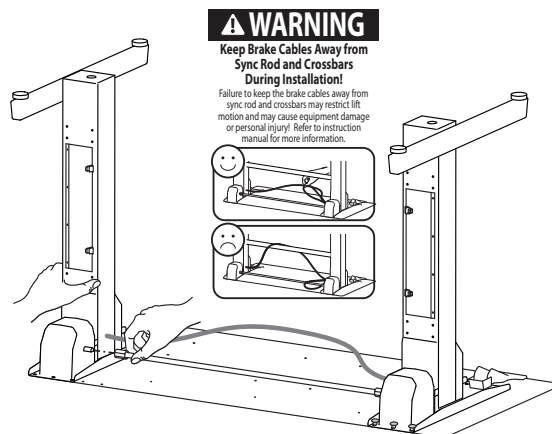
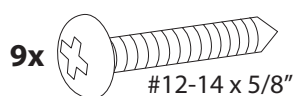
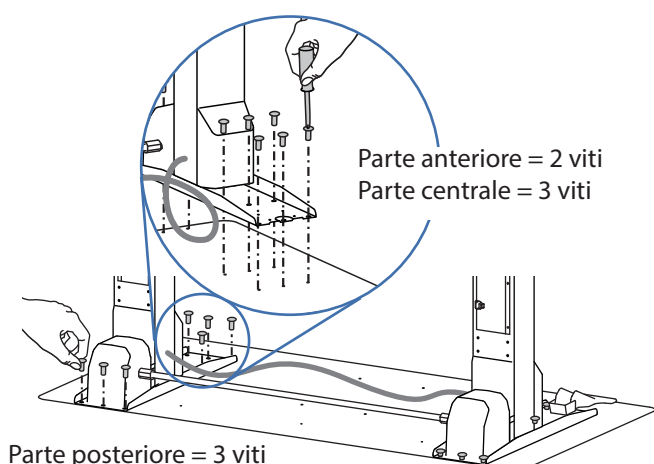
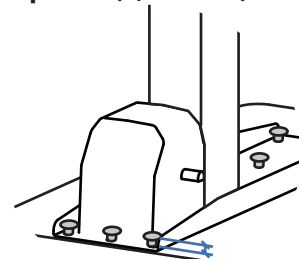
NOTA: Il cavo del freno è collegato a entrambe le gambe. Prestare attenzione durante l'estrazione delle gambe dalla confezione, per evitare di danneggiare o estrarre il cavo del freno dalle gambe.

3 **Sistemare verticalmente la gamba destra (con il freno a mano) sulla superficie di lavoro. Inserire parzialmente 3 delle 12-14 viti da legno in dotazione nella parte posteriore della gamba, 3 vicino al centro della gamba e 2 nella parte anteriore della gamba.**

Parte anteriore = 2 viti
Parte centrale = 3 viti

Parte posteriore = 3 viti

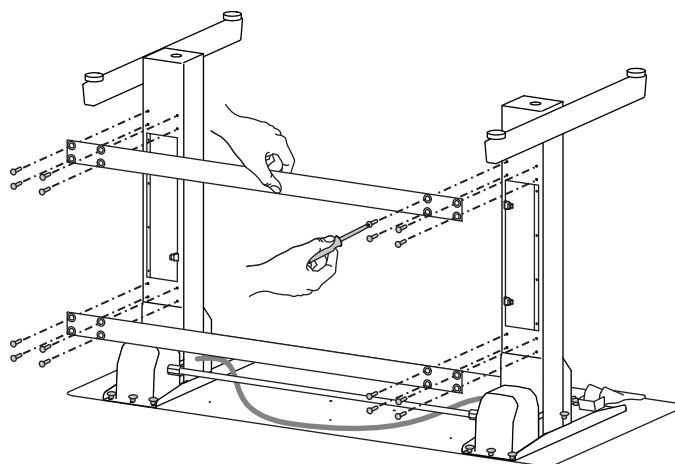
NOTA: Durante questa operazione, non inserire fino in fondo le viti nella superficie di lavoro. Lasciare uno spazio di circa 1/8 di pollice (3,175 mm).

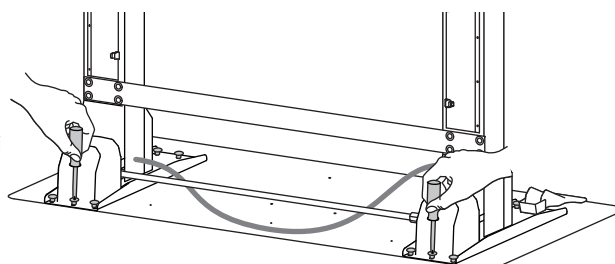
4 **Fissare un'estremità dell'asta di sincronizzazione alla gamba destra, secondo l'illustrazione. Assicurarsi che i cavi del freno non si attorciglino intorno all'asta di sincronizzazione. Si veda l'Avvertenza a destra.**

AVVERTENZA!
Durante l'installazione tenere lontani i cavi del freno dall'asta di sincronizzazione e dalle traverse!
Se non si tengono i cavi del freno lontani dall'asta di sincronizzazione e dalle traverse, il movimento di sollevamento potrebbe risultare più stretto e si potrebbero verificare danni alle apparecchiature e infortuni! Per maggiori informazioni, consultare il manuale di istruzioni.

Fasi di approntamento

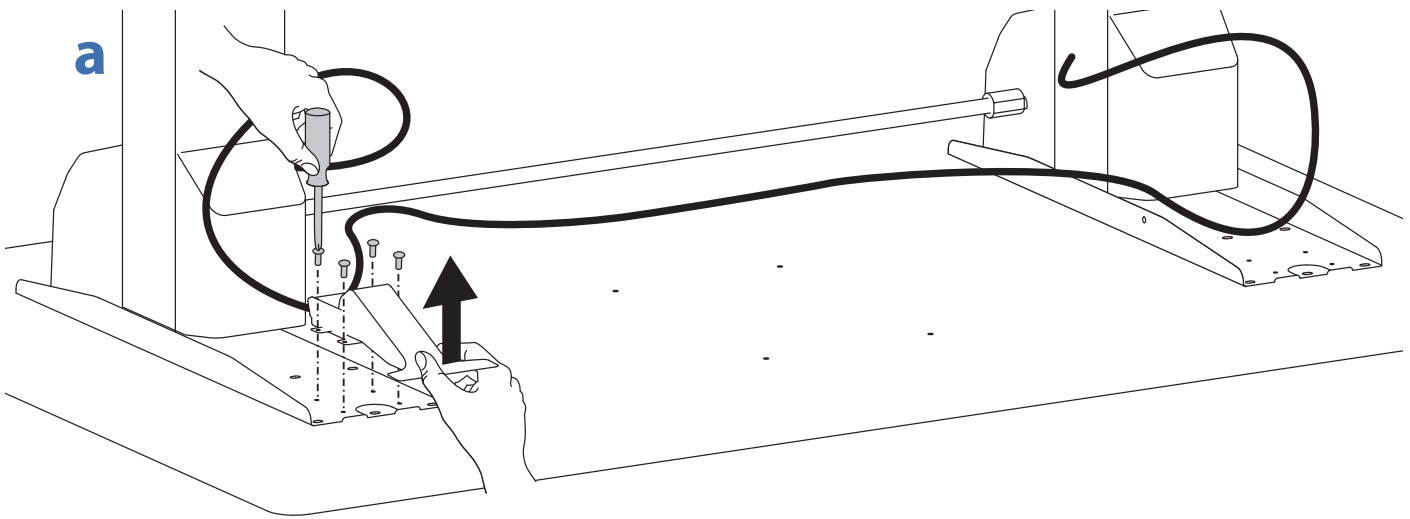
5 **Sistemare verticalmente la gamba sinistra (senza freno a mano) sulla superficie di lavoro. Fissare l'estremità sinistra dell'asta di sincronizzazione sulla gamba sinistra. Assicurarsi che i cavi del freno non si attorciglino intorno all'asta di sincronizzazione. Si veda l'Avvertenza a destra.**

6 **Inserire parzialmente 9 delle 12-14 viti da legno in dotazione nella gamba sinistra e superficie di lavoro.**

NOTA: Durante questa operazione, non inserire fino in fondo le viti nella superficie di lavoro. Lasciare uno spazio di circa 1/8 di pollice (3,175 mm).

7 **Con un cacciavite a stella, inserire le viti M5x6 in dotazione nelle due traverse che collegano le gambe sinistra e destra. Assicurarsi che i cavi del freno non si attorciglino intorno alle traverse.**

Serrare leggermente le viti una alla volta e ripetere per verificare che la tensione su ogni vite sia uguale. Tale accorgimento fornisce una stabilità ottimale.

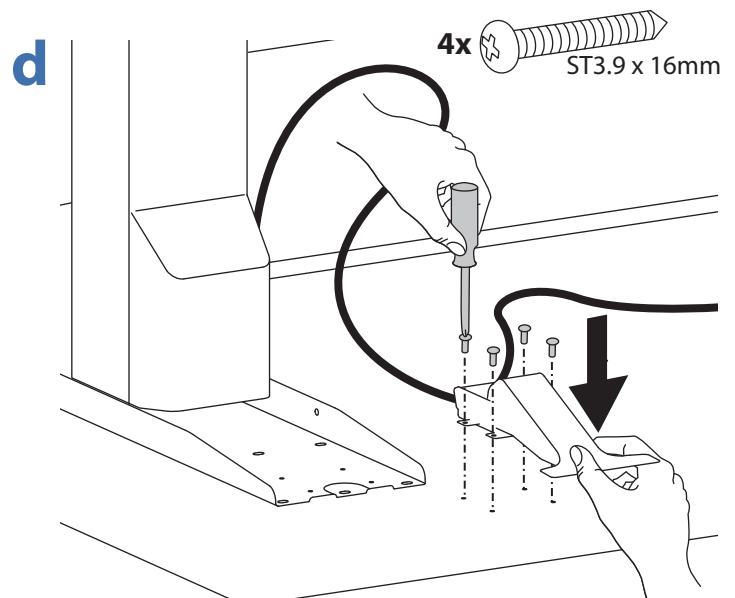
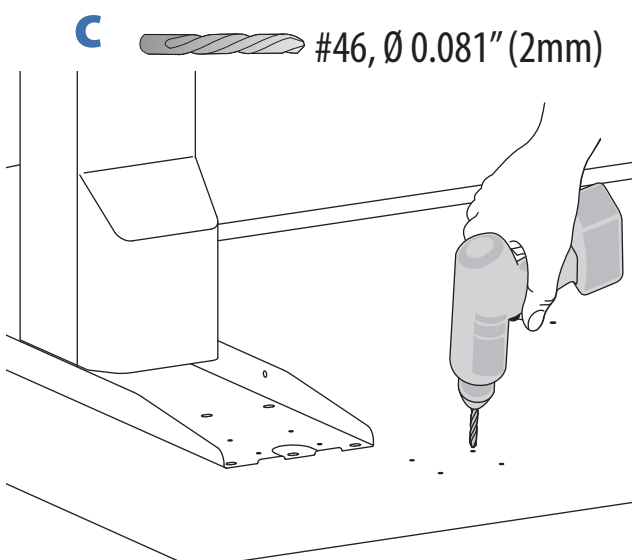
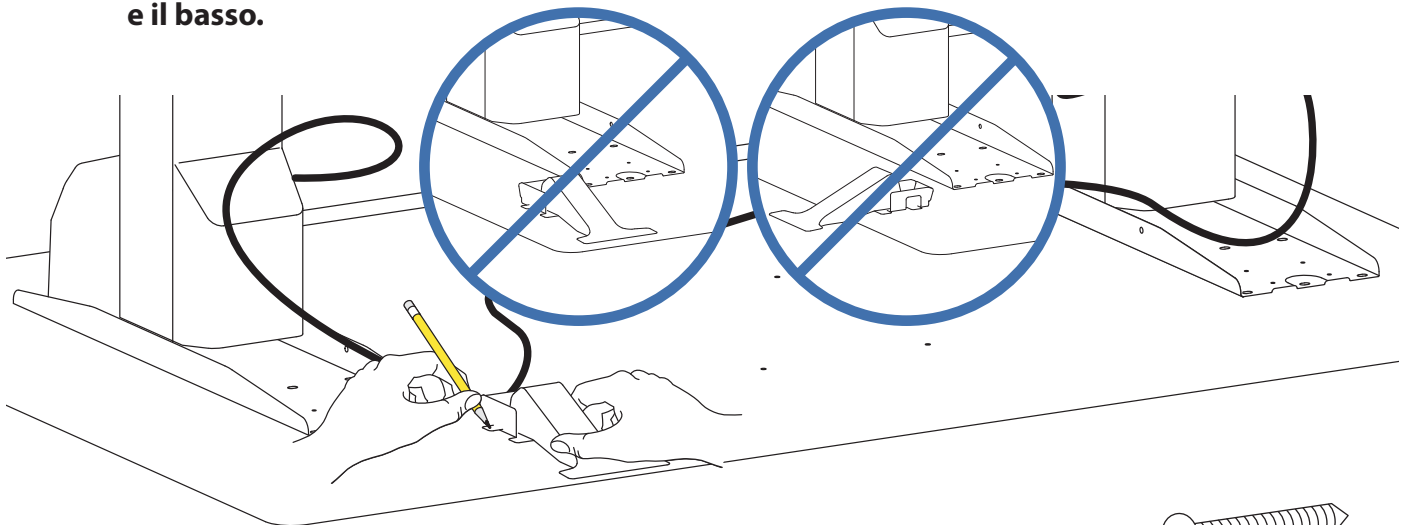
NOTA: Non serrare eccessivamente le viti, infatti le viti troppo strette potrebbero causare la spanatura dei fori e rendere non sicura l'installazione.

8 **Utilizzare un cacciavite a stella per serrare a fondo le viti, collegando le gambe alla superficie di lavoro.**

NOTA: Non serrare eccessivamente le viti, infatti le viti troppo strette potrebbero causare la spanatura dei fori e rendere non sicura l'installazione.

Fasi di approntamento

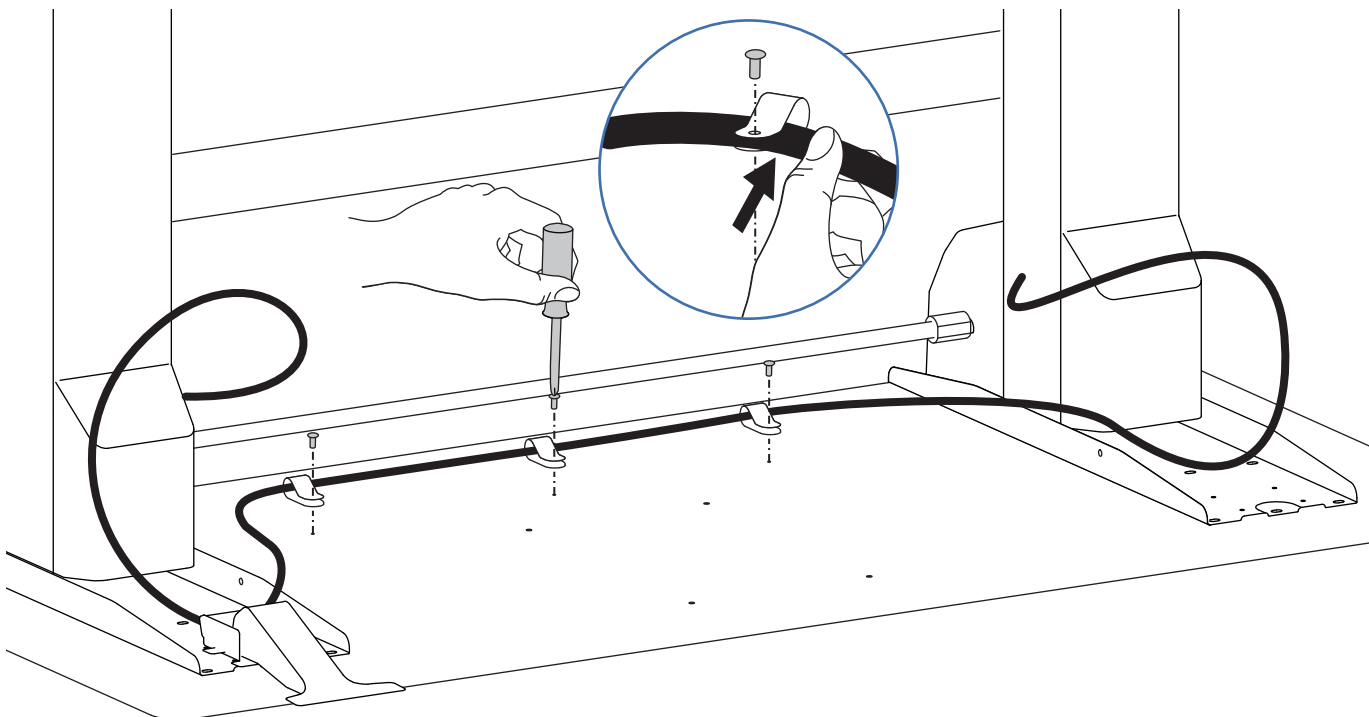
9 **Se la maniglia di sblocco del freno non risulta allineata al bordo anteriore della superficie di lavoro e si desidera che lo sia, seguire le presenti istruzioni per risistemare la maniglia di sblocco del freno.**

a

b **Risistemare la maniglia di sblocco del freno soltanto lungo il bordo anteriore della superficie di lavoro e accanto all'interno della gamba. NON attaccare la maniglia di sblocco del freno al lato anteriore o all'esterno della gamba. Verificare che il cavo presenti gioco sufficiente da consentire l'estensione completa della superficie di lavoro verso l'alto e il basso.**

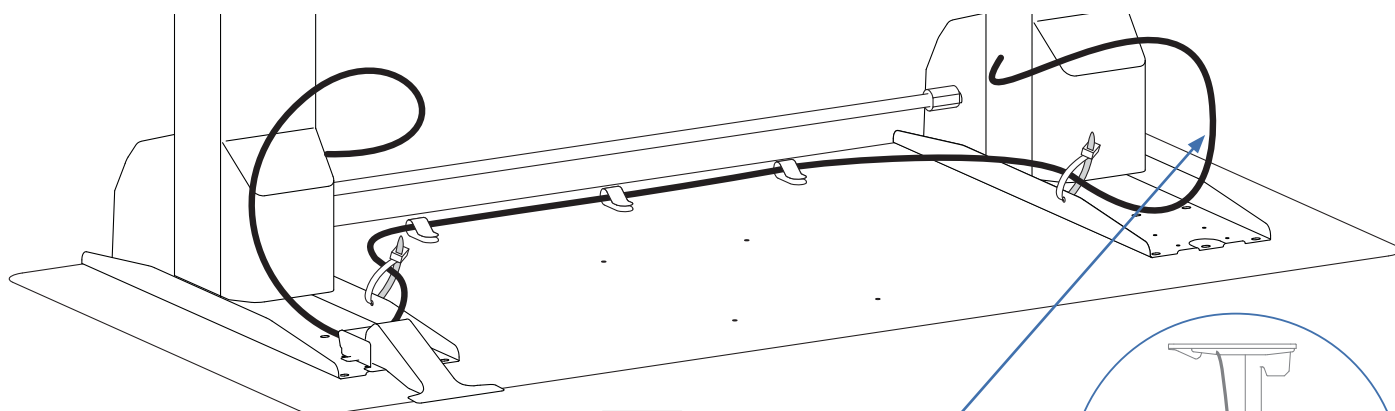
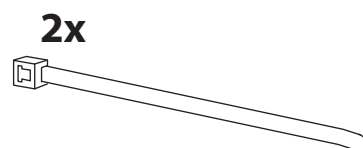
c #46, Ø 0.081″ (2mm)

d 4x ST3.9 x 16mm

Fasi di approntamento

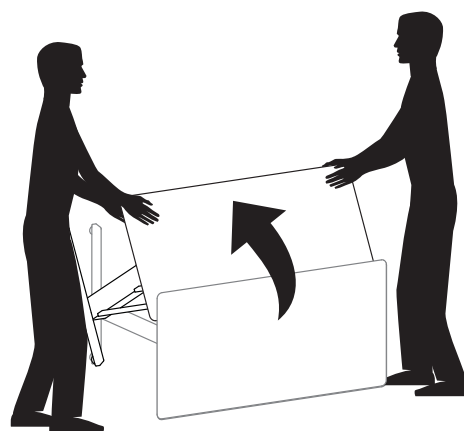
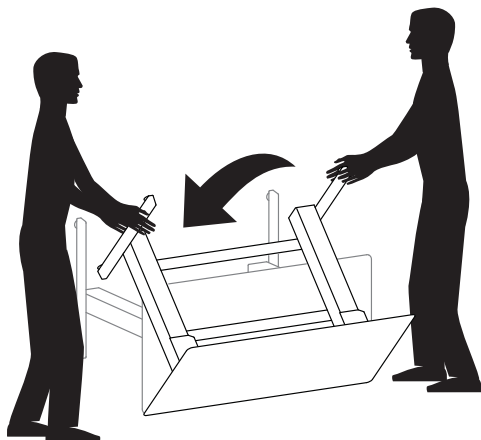
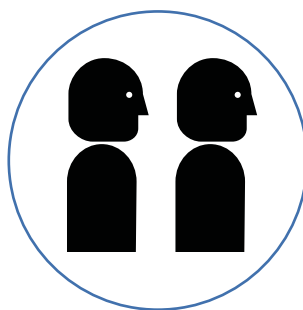
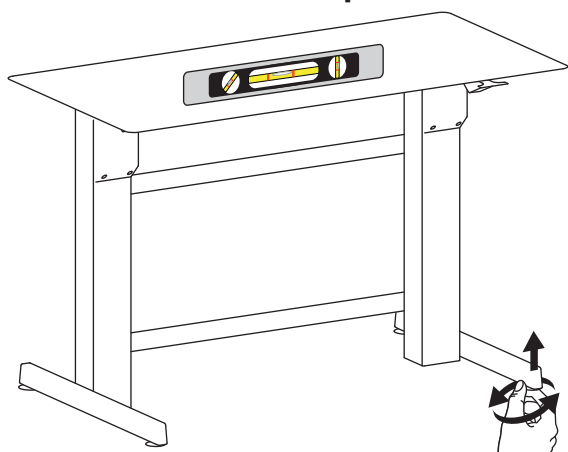
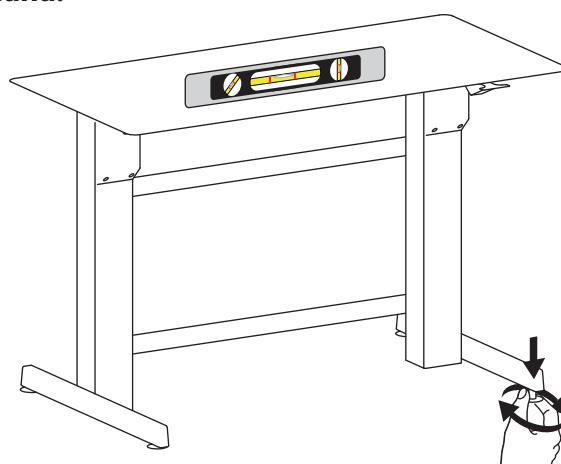
10

Fermare il cavo del freno nella morsa secondo l'illustrazione, quindi utilizzare un cacciavite a stella per collegare le morse del cavo sulla parte inferiore della superficie di lavoro con le viti M 2,9 x 8 mm in dotazione.

11

Utilizzando le 2 fascette in dotazione, fissare il cavo del freno alle gambe lasciandolo allentato quanto possibile tra la fascetta e la gamba, in modo da consentire alla parte superiore della scrivania di sollevarsi senza intralcio.

2x

NOTA: Lasciare il cavo allentato quanto possibile tra la fascetta e la gamba, in modo da consentire alla parte superiore della scrivania di sollevarsi senza intralcio. L'inosservanza di tale indicazione può provocare danni alle apparecchiature.

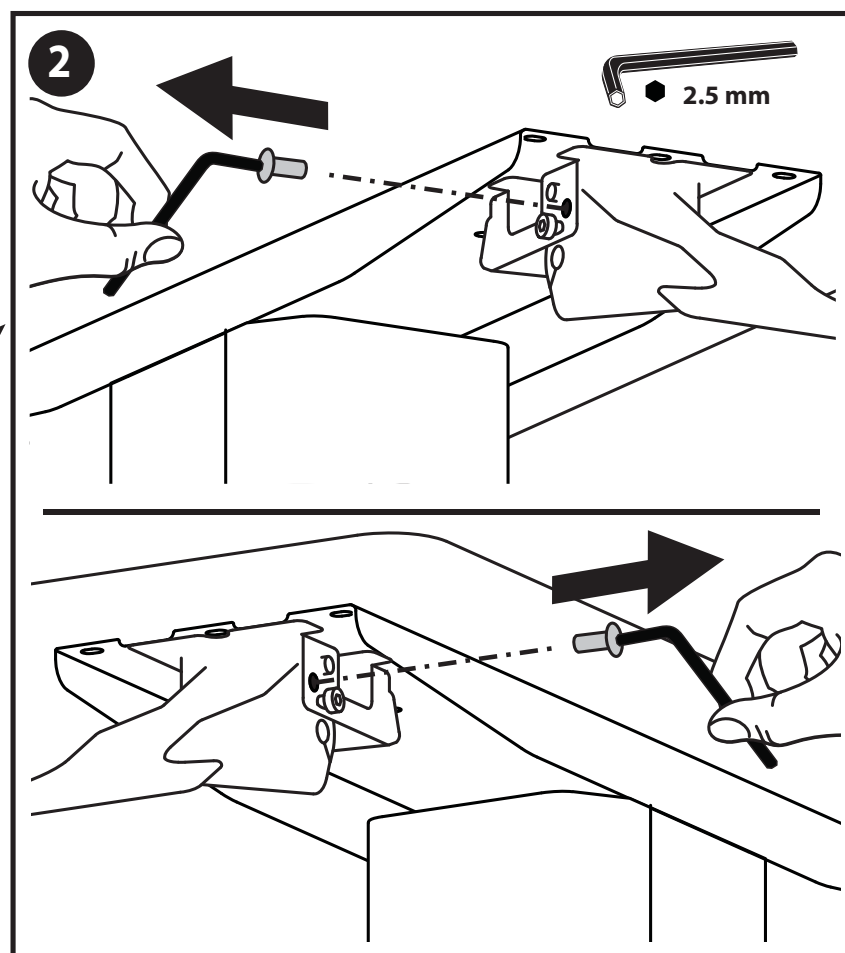
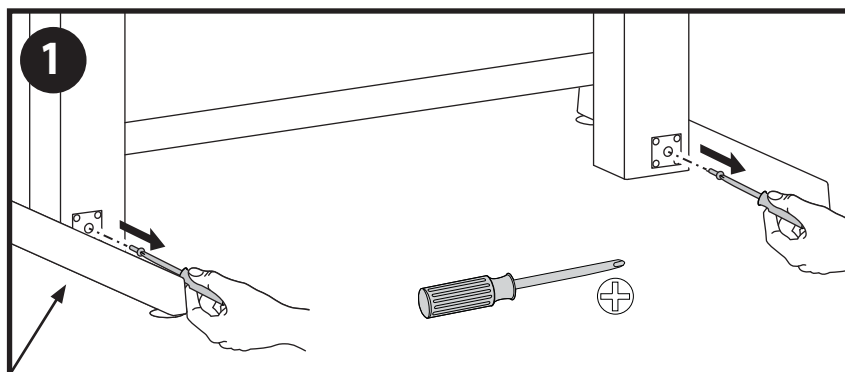
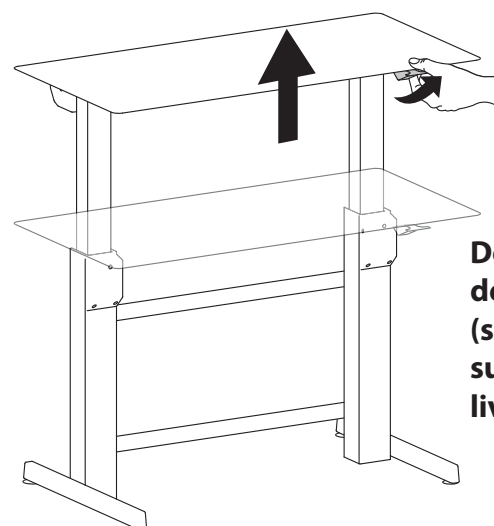
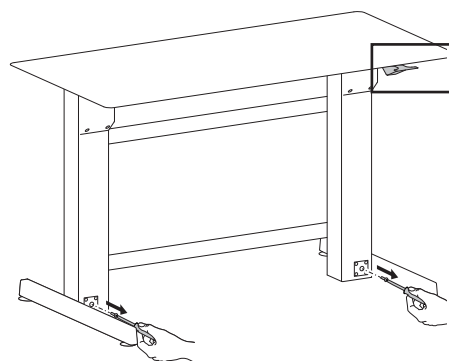
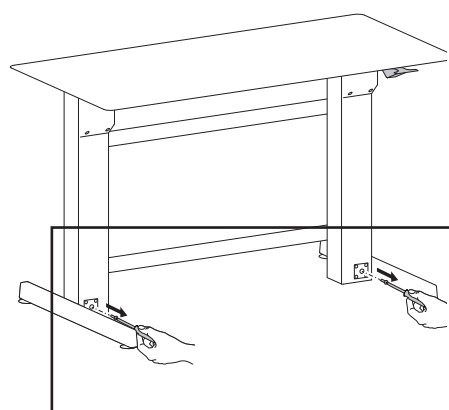
Fasi di approntamento

12 Sistemare verticalmente la scrivania sulle sue gambe.

ATTENZIONE! PERICOLO DI RIBALTAMENTO!
Questo passaggio richiede la presenza di due persone. L'inosservanza di questa indicazione può causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.

13 Regolare il supporto di sollevamento e controllare con una livella per verificare che la superficie di lavoro sia piana.

Ruotare a sinistra per sollevare.

Ruotare a destra per abbassare.

Fasi di approntamento

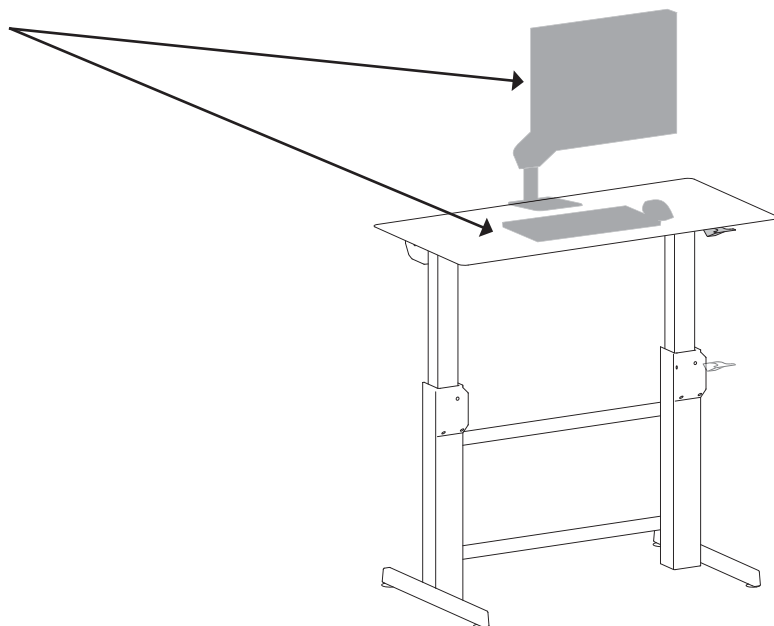
14

Prima di installare l'apparecchiatura, togliere le 4 viti di arresto del freno.
Togliere le 2 viti di arresto dalle gambe e poi le 2 viti di arresto dal freno, per consentire alla superficie di lavoro di sollevarsi e abbassarsi.

IMPORTANTE!
Conservare queste viti di arresto e le istruzioni. Installare le viti di arresto quando il prodotto viene spostato, spedito o riposto. L'inosservanza delle presenti istruzioni può determinare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

Dopo aver tolto le 4 viti di arresto del freno, rilasciare il freno a mano (sulla gamba destra) e sollevare la superficie di lavoro fino al massimo livello.

Fasi di approntamento

15 Installare tutte le apparecchiature.

ATTENZIONE! Assicurarsi di lasciare 20" (508 mm) di gioco in tutti i cavi delle apparecchiature, per consentire alla superficie di lavoro di sollevarsi al massimo, cioè fino a 20" (508 mm). Se non si lascia un gioco sufficiente nei cavi delle apparecchiature, i cavi potrebbero venire tirati, le apparecchiature potrebbero cadere dalla scrivania, con conseguenti danni al prodotto e/o infortuni.

16 Fase di regolazione

Importante! Al termine dell'installazione, sarà necessario regolare questo prodotto. Verificare che tutte le apparecchiature siano correttamente installate sul prodotto, prima di cercare di eseguire le regolazioni. Questo prodotto deve spostarsi in modo uniforme e scorrevole attraverso l'intero raggio di movimento, nonché restare fermo nel punto in cui viene collocato. Se gli spostamenti appaiono troppo agevoli o troppo difficoltosi, oppure se il prodotto non resta nelle posizioni previste, attenersi alle istruzioni sulla regolazione per ottenere spostamenti uniformi e scorrevoli. In base al prodotto e alla regolazione, è possibile che siano necessari molti giri per notare la differenza. Ogni volta che si aggiungono o tolgono apparecchiature dal prodotto, determinando una modifica nel peso del carico montato, occorre ripetere questi passaggi di regolazione, per garantire un funzionamento sicuro e ottimale.

AVVERTENZA
RISCHIO DI URTO
Le parti mobili possono rompersi e tagliare
Ridurre al minimo la tensione di sollevamento PRIMA di:
rimuovere le apparecchiature montate
spedire o immagazzinare la scrivania
Per ridurre al minimo la tensione di sollevamento
Per ridurre al minimo la tensione di sollevamento
1. Rilasciare il freno a mano e sollevare la superficie di lavoro fino alla posizione più alta.
2. Girare in senso antiorario i dadi di regolazione dietro le gambe fino al loro arresto (è possibile che siano necessari 40-60 giri per gamba).
L'inosservanza di questa avvertenza può causare gravi lesioni personali o danni alle proprietà!
Per ulteriori informazioni e istruzioni, visitare il sito web www.ergotron.com o rivolgersi al servizio clienti Ergotron al numero USA 1-800-888-8458.

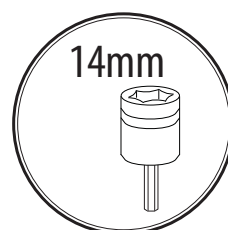
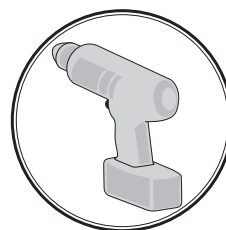
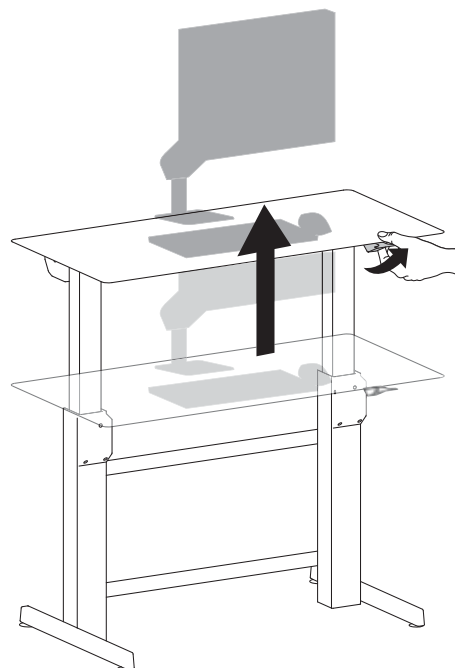
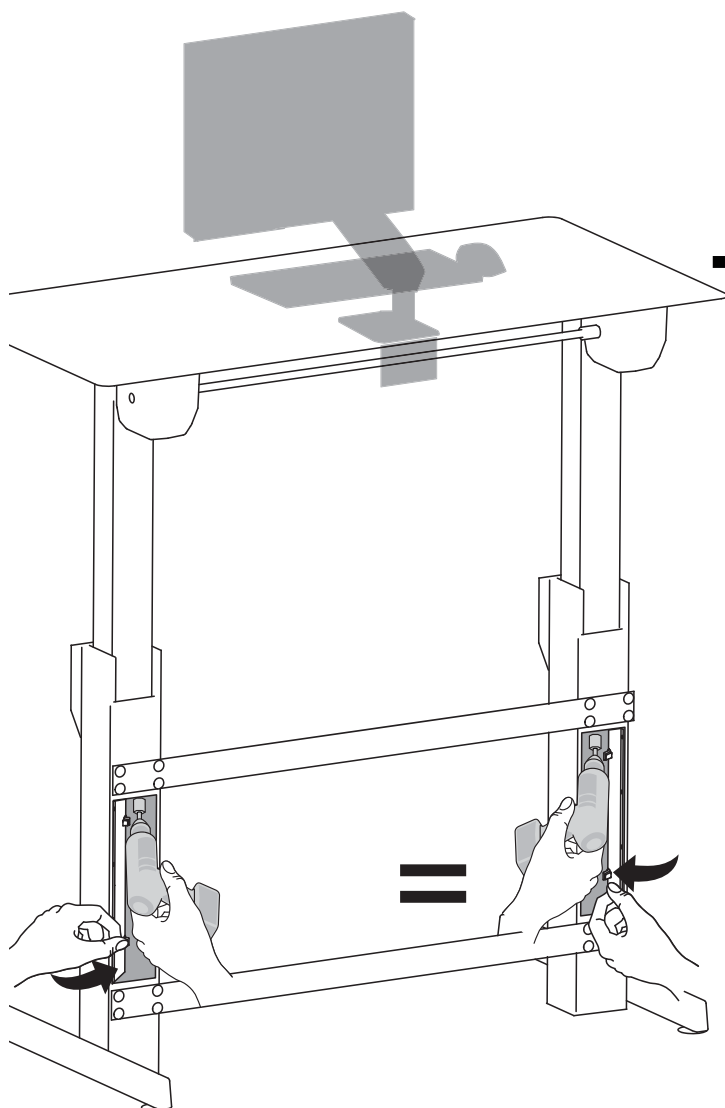
17 Fase di regolazione

Rilasciare il freno a mano (sulla gamba destra) e spostare in alto la superficie di lavoro al massimo livello in alto.
Spingere a lato il coperchio situato dietro ciascuna gamba, per raggiungere il punto di regolazione.

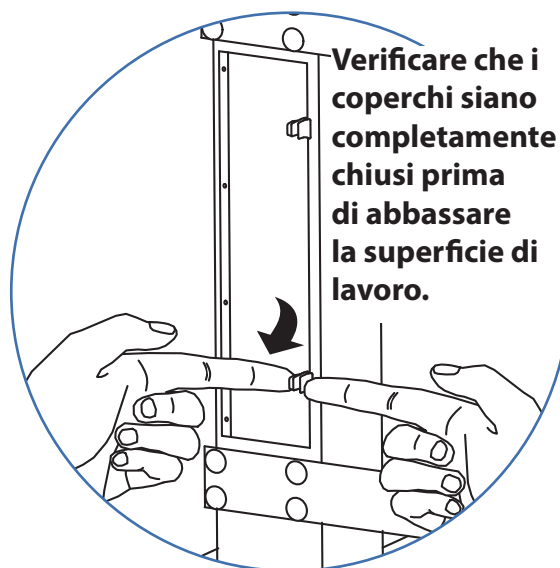
NOTA: I coperchi sulle gambe non si apriranno se la superficie di lavoro non sarà stata sollevata fino alla sua massima altezza.
La superficie di lavoro si abbasserà soltanto se i coperchi saranno completamente chiusi.

Mantenere una quantità pari di tensione su entrambe le gambe, alternando la regolazione della tensione da una gamba all'altra e utilizzando una brugola da 14 mm.

14mm

+ LB kg

Aumentare la potenza di sollevamento
Se il carico montato è eccessivo o se questo prodotto non rimane su dopo essere stato sollevato, occorre aumentare la potenza di sollevamento.

– LB kg

Diminuire la potenza di sollevamento
Se il carico montato è troppo leggero o se questo prodotto non rimane giù dopo essere stato abbassato, occorre ridurre la potenza di sollevamento.

Verificare che i coperchi siano completamente chiusi prima di abbassare la superficie di lavoro.

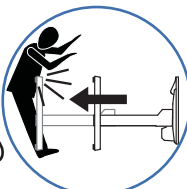
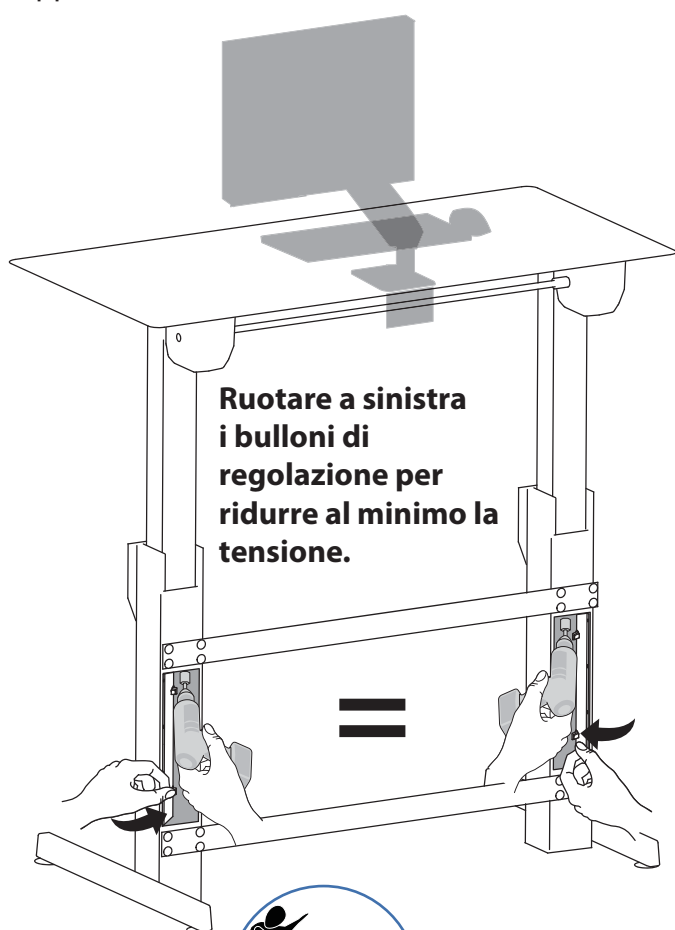
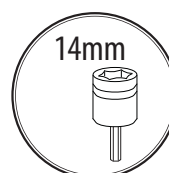
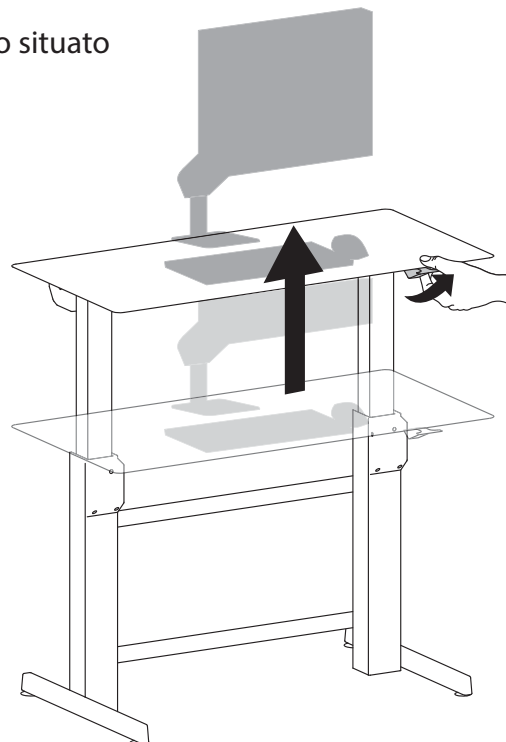
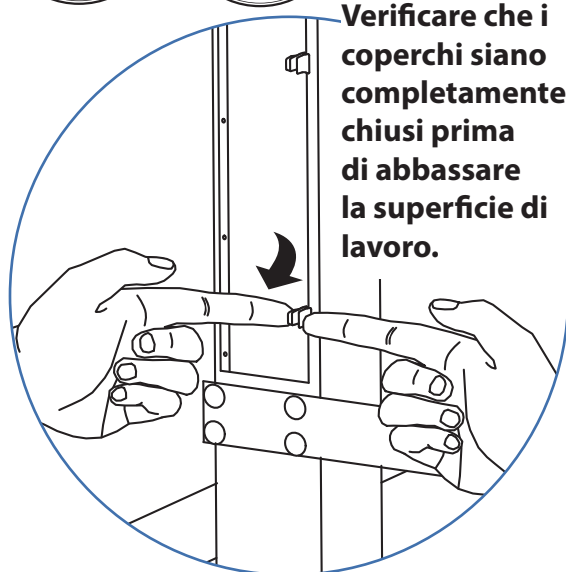
AVVERTENZA! NON ribaltare la scrivania per effettuare la regolazione. Eseguire la regolazione esclusivamente con la scrivania collocata verticalmente. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.

APPENDICE A - Ridurre al minimo la tensione di sollevamento

AVVERTENZA. Prima di rimuovere dalla scrivania le apparecchiature montate (monitor, braccio, supporto, CPU, ecc.), oppure per predisporre la scrivania per la spedizione o l'immagazzinaggio, è estremamente importante ridurre al minimo la tensione di sollevamento. L'inosservanza delle presenti istruzioni può determinare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

1. Rilasciare il freno a mano (sulla gamba destra) e spostare in alto la superficie di lavoro fino al massimo livello.
2. Per raggiungere il punto di regolazione, spingere a lato il coperchio situato dietro ciascuna gamba.

NOTA: I coperchi sulle gambe non si apriranno se la superficie di lavoro non sarà stata sollevata fino alla sua massima altezza.
La superficie di lavoro si abbasserà soltanto se i coperchi saranno completamente chiusi.

3. Per ridurre al minimo la tensione, ruotare a sinistra i bulloni di regolazione utilizzando un trapano svasatore da 14 mm. Mantenere una tensione pari su entrambe le gambe, alternando la regolazione da una gamba all'altra. Continuare a regolare fino a quando la chiave smetterà di ruotare.
4. Una volta raggiunta la tensione minima, è possibile rimuovere l'apparecchiatura montata.

AVVERTENZA! NON ribaltare la scrivania per effettuare la regolazione. Eseguire la regolazione esclusivamente con la scrivania collocata verticalmente. L'inosservanza delle presenti istruzioni può comportare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o lesioni personali.

APPENDICE B - Inserimento delle viti di arresto

AVVERTENZA. Prima di spedire o riporre la scrivania, oppure se la scrivania viene collocata sul suo lato posteriore o laterale*, è estremamente importante inserire nuovamente le 4 viti di arresto. L'inosservanza delle presenti istruzioni può determinare una rapida espansione del motorino di sollevamento e potrebbe causare danni alle apparecchiature e/o infortuni.

1. Per ridurre al minimo la tensione di sollevamento, seguire le istruzioni riportate nell'Appendice A.

2. Spingere in giù la scrivania fino alla sua posizione più bassa.

3. Inserire 2 viti di arresto sul fondo di ciascuna gamba.

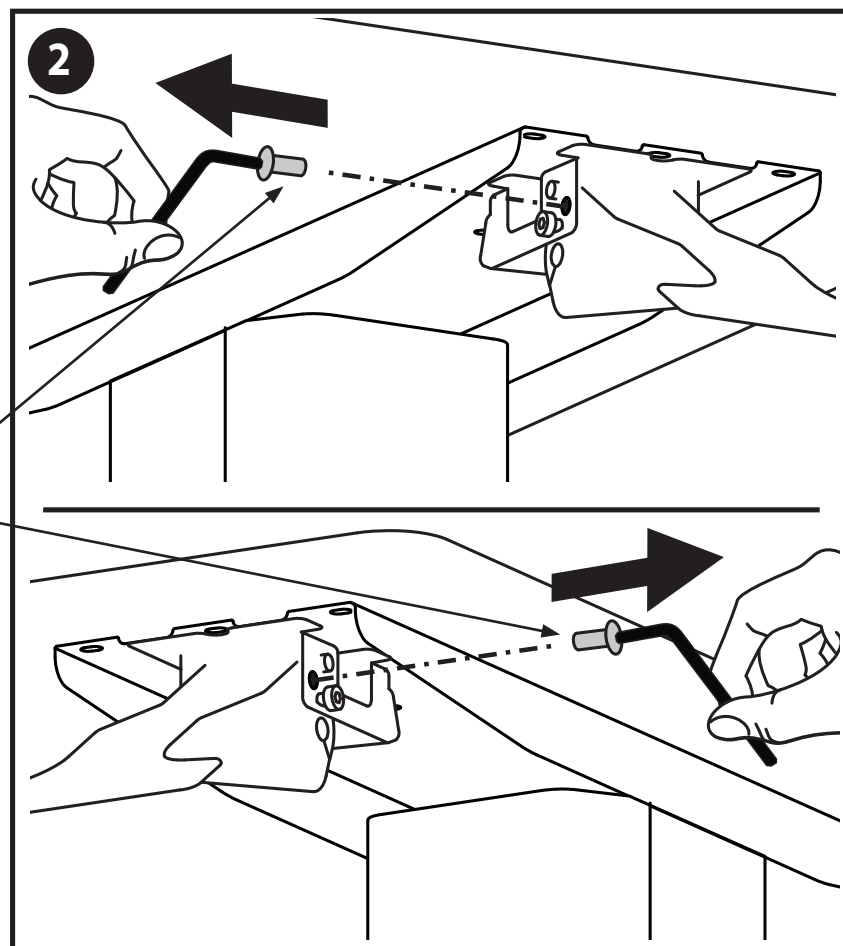
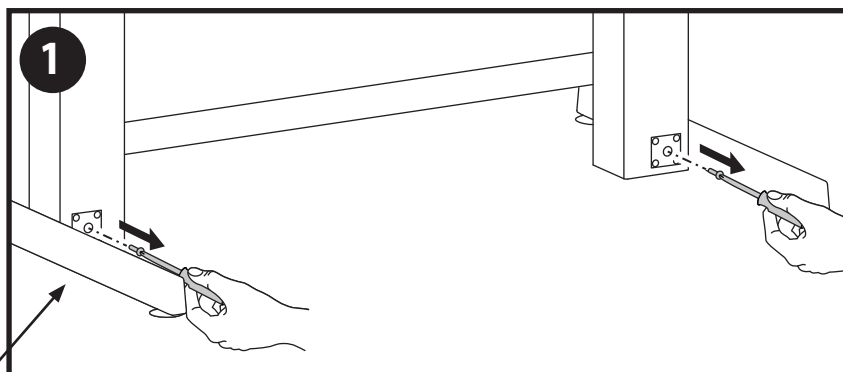
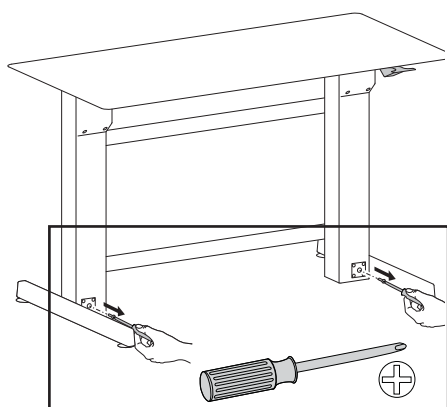
4. Inserire le altre 2 viti di arresto su ciascun lato del freno a mano, ubicato a sinistra della superficie di lavoro.

5. Dopo aver installato le 4 viti di arresto, è possibile spedire la scrivania oppure conservarla.

* Si sconsiglia di collocare la scrivania sul lato posteriore o laterale.

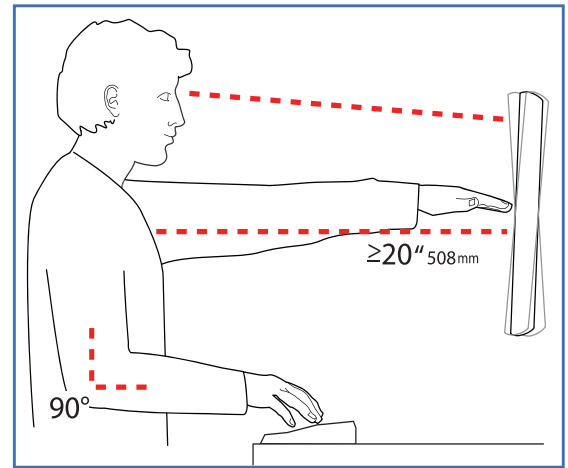
1

2

2.5 mm

Set Your Workstation to Work For YOU!
Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.
Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!
Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!
Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.
一人ひとりにピッタリのワークステーション!
按照您自身的需要设置工作站！

Learn more about ergonomic computer use at:
Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:
Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :
Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:
Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:
人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください
想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识，请访问：

www.computingcomfort.org

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90˚ angle in elbow.
Angle Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

To Reduce Fatigue
Breathe - Breathe deeply through your nose.
Blink - Blink often to avoid dry eyes.
Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90º.
Ángulo Incline la pantalla para eliminar los reflejos.
Incline el teclado 10º hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Para reducir la fatiga
Respirar - Respire hondo por la nariz.
Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.
Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Pour réduire la fatigue
Respirez - Respirez profondément par votre nez.
Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.
Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90 ˚ zu ermöglichen.
Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sei die Tastatur um 10 ° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Vermeiden von Ermüdungserscheinungen
Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.
Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer elleboogtoogte met de polsen plat.
Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Om vermoeidheid te verminderen
Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.
Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermi-jden.
Pauzes nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90˚.
Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

Per ridurre l'affaticamento
Respirazione - Respirare profondamente dal naso.
Battito delle palpebre - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.
Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
距離 スクリーンを顔から腕の長さ分（少なくとも508mm）離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 • 20分ごとに2～3分
• 2時間ごとに15～20分

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。
键盘的位置要够近，以使肘部形成直角。
角度 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度，使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳
呼吸 - 通过鼻子深呼吸。
眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟.

Americas Sales and Corporate Headquarters
St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales
Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales
Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales
www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com